

月曜休館

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
10:00			10:00		10:00～12:30 小学校貸し切り	10:00		10:00		10:00		10:00		10:00				
11:00	10:30～11:00 (30) LMパンプ	10:30～11:00 (30) 流水	11:00	10:30～11:30 (60) 優しいヨガ			11:00	10:30～11:30 (60) マッスルシェイブ	10:30～11:00 (30) 流水	11:00	10:30～11:15 (45) LM パンプ	10:30～11:00 (30) ウォーキング	11:00	ピラティス (カルチャースクール)				
	バーチャル	佐怒賀						鈴木 (由)	11:15～11:45 (30) バタフライ			樋口	11:15～11:45 (30) 平泳ぎ					
	11:15～11:45 (30) LMバランス	11:15～11:45 (30) ビギナー		染野				11:45～12:15 (30) LM コア	鈴木									
12:00	バーチャル	鈴木	12:00	11:45～12:15 (30) LMパンプ			12:00	バーチャル	12:00～12:30 (30) クロール	12:00	11:45～12:45 (60) エアロ&ストレッチ		佐怒賀		12:00～12:30 (30) LM コンバット			
	12:00～12:30 (30) LM コンバット	12:00～12:30 (30) 背泳ぎ		ミリー				12:30～13:00 (30) LMパンプ	鈴木						バーチャル			
	バーチャル	鈴木		12:30～13:00 (30) LM コンバット				12:30～13:00 (30) LMパンプ				沼尻			12:45～13:15 (30) LM パンプ			
13:00	12:45～13:15 (30) LM コア		13:00	バーチャル			13:00	バーチャル		13:00	13:00～13:30 (30) LM コンバット				バーチャル	13:15～13:45 (30) 流水		
	バーチャル			13:15～13:45 (30) LM コア			13:15～13:45 (30) LMグリット(At)			バーチャル								
	13:30～14:00 (30) LMバランス			バーチャル		14:00	バーチャル		14:00	13:45～14:15 (30) LM コア								
14:00	バーチャル		14:00	14:00～14:30 (30) LMバランス			14:00～14:45 (45) LM バランス			バーチャル								
	14:15～14:45 (30) LMグリット(Ca)			バーチャル						14:30～15:00 (30) LMバランス								
15:00	バーチャル		15:00			15:00	バーチャル		15:00	バーチャル								
							15:00～15:45 (45) LM コンバット			15:15～15:45 (30) LM パンプ								
							バーチャル		16:00	バーチャル								
16:00			16:00			16:00	16:00～16:45 (45) LM パンプ		16:00	16:00～16:30 (30) LMグリット(St)								
							バーチャル			バーチャル								
										16:45～17:15 (30) LM コンバット								
17:00			17:00			17:00			17:00	バーチャル								
										17:30～18:00 (30) LMバランス								
18:00			18:00			18:00			18:00	バーチャル								
										18:15～18:45 (30) LM コア								
										バーチャル								
19:00			19:00			19:00			19:00	19:00～19:30 (30) LM パンプ								
										バーチャル								
20:00	19:30～20:30 (60) LM パンプ		20:00	19:30～20:30 (60) エアリアルヨガ		20:00	バーチャル		20:00	19:45～20:15 (30) LMグリット(Ca)				19:30～20:00 (30) LMグリット(At)				
	樋口	20:15～20:45 (30) バタフライ		関			20:00～20:45 (45) LM コンバット	20:15～20:45 (30) 背泳ぎ		バーチャル	20:15～20:45 (30) 平泳ぎ			20:15～20:45 (30) LM コンバット				
21:00		由久	21:00	20:45～21:15 (30) LM コンバット		21:00	バーチャル	倉持	21:00	20:30～21:15 (45) LM コンバット		由久		バーチャル				
										バーチャル								
										21:30～22:00 (30) LM コア								
22:00	バーチャル		22:00	21:30～22:00 (30) LMグリット(St)		22:00	バーチャル		22:00	バーチャル								